14 НОЯБРЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет: Руководство по преодолению и управлению этим хроническим заболеванием, новые тенденции.

Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое затрагивает все больше людей по всему миру, остается одной из самых распространенных и серьезных проблем здоровья в современном обществе. Миллионы людей по всему миру сталкиваются с его последствиями и необходимостью постоянного контроля уровня сахара в крови. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция увеличения числа случаев диабета, особенно среди населения молодого возраста. Только в городе Бобруйске ежегодно увеличивается число заболевших сахарным диабетом на 500-600 человек. В связи с этим, появляются новые тенденции в лечении и контроле данного заболевания.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень сахара в крови находится на высоком уровне. Сахарный диабет бывает двух типов:

Инсулинозависимый диабет – диабет 1-го типа. Обусловлен поражением поджелудочной железы – органа – вырабатывающего инсулин. Инсулин в крови в этих случаях отсутствует или обнаруживается в минимальных количествах. Этот тип диабета обычно развивается в молодом возрасте. И больные нуждаются во введении инсулина в организм извне. Этим типом диабета страдают 10-15% всех диабетиков.

Инсулиннезависимый диабет, или так называемый диабет 2-го типа. В этом случае, поджелудочная железа работает нормально - в крови нормальное, а иногда повышенное содержание инсулина, но глюкоза в клетки не поступает.

Признаки диабета 1-го и 2-го типа различны, но существует комплекс симптомов, характерных для сахарного диабета обоих типов: частое мочеиспукание и чувство неутомимой жажды, приводящие к обезвоживанию организма; ощущение слабости, быстрая утомляемость; неясность зрения (белая пелена) перед глазами; онемение и покалывание в конечностях; головокружения, кожный зуд и зуд в промежности; медленное заживление ран, судороги икроножных мышц; фурункулез, боль в области сердца; медленное излечивание инфекционных заболеваний.

Одна из главных новых тенденций – акцентирование на ранней диагностике и превентивных мерах. Вместо того чтобы ждать появления явных симптомов, врачи и пациенты активно принимают участие в превентивных мероприятиях. Регулярные медицинские осмотры, диспансеризация, измерение уровня сахара в крови, контроль питания и физическая активность помогают выявить предрасположенность и предотвратить развитие диабета. Эти мероприятия помогают сократить распространение заболевания и сохранить здоровье населения.

Еще одна новая тенденция – инновационные методы лечения. С развитием медицинских технологий происходит значительный прогресс в лечении сахарного диабета. Новые препараты и инсулиновые помпы, а также непрерывно-измерительные глюкометры позволяют пациентам более точно и эффективно контролировать уровень сахара в крови, что позволяет предотвратить острые осложнения и улучшить качество жизни больных.

Неотъемлемой частью новых тенденций в лечении сахарного диабета является образование пациентов. Больные обучаются самоконтролю, правильному уходу за собой и основам здорового образа жизни. Это позволяет им стать

активными участниками собственного лечения и управления заболеванием. Вместе с тем, информационные ресурсы, онлайн-платформы и мобильные приложения помогают пациентам получить доступ к актуальным и адаптированным знаниям о диабете.

Очень важной частью управления этим заболеванием является правильное питание. Правильное питание при сахарном диабете помогает контролировать уровень сахара в крови, снижает риск осложнений и улучшает общее состояние здоровья.

Когда у вас диагностируют сахарный диабет, ваш врач обычно рекомендует обратить внимание на несколько важных факторов в вашей диете. Первым и, возможно, самым важным является ограничение потребления пищи, богатой простыми углеводами. Это означает, что вам следует ограничить употребление сахара, сладостей, продуктов из белой муки и других продуктов, которые быстро повышают уровень сахара в крови. Вместо этого стоит уделять больше внимания употреблению продуктов, которые содержат сложные углеводы, такие как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и бобовые.

Важно также следить за количеством углеводов, которые вы потребляете за один прием пищи. Врач может порекомендовать вам распределить углеводы на несколько приемов пищи в течение дня, чтобы снизить резкие колебания уровня сахара в крови. Кроме того, регулярные приемы пищи - это важная часть правильного питания при сахарном диабете. Пропуск приемов пищи может привести к резкому снижению уровня сахара в крови, что небезопасно для здоровья.

Кроме углеводов, следует также учитывать потребление жиров и белков. Желательно ограничить потребление насыщенных жиров, которые находятся в жирном мясе, птице, молочных продуктах и фаст-фуде. Замена насыщенных жиров на полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры, которые находятся в рыбе, орехах, авокадо и растительных маслах, может помочь снизить риск сердечно-сосудистых осложнений.

Протеин также важен для питания при сахарном диабете. Он помогает поддерживать чувство сытости, а также необходим для роста и восстановления тканей. Рекомендуется употреблять источники нежирных белков, такие как птица без кожи, рыба, омлеты из белков яиц и обезжиренные молочные продукты.

Кроме того, питание при сахарном диабете не ограничивается только продуктами, которые стоит исключить или ограничить в рационе. Важно также обратить внимание на качество пищи. Рекомендуется предпочитать свежие продукты, избегать обработанных или высокообработанных продуктов, а также тщательно соблюдать режим готовки пищи. Приготовление пищи на пару, варка, тушение и запекание будут более предпочтительными методами готовки, чем жарка в масле или обработка продуктов на гриле. Наконец, правильное питание при сахарном диабете должно включать умеренные физические нагрузки.

Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень сахара в крови, укрепить сердечно-сосудистую систему и общее состояние здоровья. Утренние пробежки, занятия фитнесом или просто активные прогулки могут принести большую пользу для контроля сахара в крови и здоровья в целом.

Правильное питание – неотъемлемая часть управления сахарным диабетом. Оно помогает контролировать уровень сахара в крови, снижает риск осложнений и улучшает общее состояние здоровья. Чтобы добиться наилучших результатов,

важно соблюдать рекомендации врача, учитывать количество и качество потребляемых продуктов, и активно поддерживать физическую активность.

Таким образом, сахарный диабет продолжает быть значимой проблемой современного общества, однако новые тенденции в его лечении и контроле позволяют надеяться на более благоприятное будущее. Ранняя диагностика, инновационные методы лечения, активное участие пациентов и общественное освещение – ключевые составляющие в борьбе с этим заболеванием. И только совместными усилиями можно обеспечить долгую, здоровую и качественную жизнь для всех людей, столкнувшихся с сахарным диабетом.

Заместитель главного врача по медицинской части Бобруйской городской поликлиники №1 Прокопчик Евгений Александрович